

MENU 26.10-1.11.2020

WEGAN

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Kakaowa kasza z pestkami dyni, kokosem i duszonymi śliwkami

II Śniadanie: Ciasteczka morelowe z musem owocowym (1,14)

Obiad: Kasza z soczewicą z leczo i cieciorą (1)

Podwieczorek: Budyń bananowo- malinowy na mleku roślinnym z prażonymi orzechami (5,8)

Kolacja: Grahamka z hummusem szczypiorkowy, ogórkiem kiszonym i czerwoną cebulą (1,10)

WTOREK

Śniadanie: Owsianka kokosowa na mleku roślinnym z żurawiną (1,14)

II Śniadanie: Chleb chrupki z salsą z mango, papryki i awokado (1)

Obiad: Tofu w czerwonym pesto z fasolą i makaronem ryżowym (6,8)

Podwieczorek: Kakaowe placuszki owsiane z owocami (1)

Kolacja: Pasta z suszonych pomidorów z ogórkiem zielonym i szczypiorkiem (1,14)

ŚRODA

Śniadanie: Kanapki z plastrami smażonego tofu i warzywami (1,6)

II Śniadanie: Placuszki kokosowe z polewą z gorzkiej czekolady

Obiad: Pęczotto z grzybami i tofu (1,6)

Podwieczorek: Smoothie banan- pomarańcza- cynamon

Kolacja: Zupa z makaronem, papryką i porem (1)

CZWARTEK

Śniadanie: Wafle ryżowe z twarożkiem z fasoli i dżemem niskostodzonem (8)

II Śniadanie: Krem ziemniaczano- kalafiorowy (9)

Obiad: Makaron z pesto szpinakowym i duszonymi warzywami (1)

Podwieczorek: Babeczki owsiane z suszonymi figami, rodzynkami i skórką z pomarańczy (1)

Kolacja: Kanapki z pastą brokułową, warzywami i prażonym słonecznikiem

PIĄTEK

Śniadanie: Mleko roślinne z musem owocowym i kakaową granolą (1,14)

II Śniadanie: Papryka nadziewana i zapiekana z kaszą i warzywami (1)

Obiad: Kotlety soczewicowe z pieczarkami na puree ziemniaczanym z sałatką z ogórka i pomidora (1)

Podwieczorek: Deser ryżowy o smaku porzeczkowym (11)

Kolacja: Sałatka z prażoną cieciorką, świeżym szpinakiem, tofu, pomidorkami i sosem chrzanowym (1)

SOBOTA

Śniadanie: Orkiszowe płatki z mlekiem ryżowym z duszonymi owocami (1)

II Śniadanie: Racuchy z pieczonym jabłkiem (1)

Obiad: Kotlety orientalne z dipem pomidorowym z ryżem i surówką

Podwieczorek: Koktajl ananasowo- pietruszkowy (14)

Kolacja: Sałatka Cezar z dipem ziółowym (1)

NIEDZIELA

Śniadanie: Tofucznicza z cukinią, marchewką i rukolą podana z pieczywem (1,6)

II Śniadanie: Bakłażan nadziewany i zapiekany z warzywami

Obiad: Kotlety z batata z miksem sałat i puree z groszku

Podwieczorek: Smoothie pomarańcz- gruszka- mięta- limonka

Kolacja: Hummus szpinakowo- czosnkowy z rzodkiewką i czarnuszką (1,11)

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten. 2. Skorupiaki. 3. Jaja.

4. Ryby. 5. Orzeszki ziemne (arachidowe).

6. Soja. 7. Mleko (łącznie z laktozą) i pochodne. 8. Orzechy. 9. Seler. 10. Gorczyca. 11. Nasiona sezamu.

12. Łubin. 13. Mięczaki. 14. Dwutlenek siarki i siarczyny.

